

CURSO DE SALSAS



Si tienes alguna consulta que hacer envía un e-mail a
consultorio@cocinandopasoapaso.com

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

Las salsas son el toque mágico que transforma un plato sencillo en algo sublime. Hay salsa rápidas y sencillas, pero también las hay más elaboradas y con muchos ingredientes que unidos entre si concentran todo un mundo de sabores.
La palabra ***salsa*** proviene del latín ***salsus*** que significa sazonado con sal, y ciertamente los romanos creadores junto con los griegos sin ellos saberlo, de la cocina mediterránea, utilizaban muchas salsas.

Gustaban de tomar alimentos condimentados con salsas agridulces. Por ejemplo carne con miel, pescado con fruta y frutas con pimienta. Pero la salsa por excelencia era el ***Garum***, una pasta espesa obtenida mediante intestinos y demás vísceras de pescados como el atún. esturión y otros, puestos en salmuera con hierbas aromáticas. España era la principal elaboradora de este condimento, concretamente en las costas andaluzas se tiene constancia de su preparación en el siglo V a.C.

Naturalmente las salsas evolucionaron como todo en el mundo, y durante los siglos XVII y XVII en Francia los cocineros de los nobles y los mismos nobles competían en la creación culinaria que ya entonces estaba reconocida como un arte. Así tenemos al Marqués de Béchamel inmortalizado gracias a su exquisita salsa blanca que tan a menudo usamos en nuestra cocina. De esa época proceden muchas salsas llamadas "madres" que han dado origen a multitud de preparaciones.

En la mayor parte de las salsas las especias y hierbas aromáticas son elementos fundamentales. Los diferentes tipos de pimienta en grano o polvo, el azafrán o la cúrcuma para dar color a las salsas de pescado. Las bayas de enebro con su peculiar sabor a pino se emplean en salsas para caza. La nuez moscada y el clavo de especia en salsas de carne y pescado.

La albahaca es indispensable en las salsas italianas. El estragón, cebollino y perifollo perfuman suavemente las salsas de mantequilla. Otras hierbas aromáticas como el orégano, tomillo, ajedrea y mejorana, secas, desmenuzadas, y mezcladas tienen múltiples aplicaciones.

Las salsas más comunes son mezclas de ingredientes crudos o cocidos. Un ejemplo de ello es la vinagreta, las salsas a base de huevos y mantequilla, las de hortalizas y frutas y las dulces destinadas a postres.

Muchas de estas salsas como la vinagreta no necesitan cocción. Otras salsas son el resultado de machacar frutos secos y diversos ingredientes sólidos que luego se ligan con aceite de oliva.

Cada país tiene su cocina y sus peculiaridades pero es evidente que la cocina Francesa ha marcado la pauta. En este curso vamos a confeccionar distintas salsas que nos servirán para condimentar y alegrar muchos de nuestros platos, algunas clásicas pero poco conocidas y otras como la Bechamel que nombrábamos más arriba, porqué precisamente por ser tan conocida a veces nos llega deformada y desvirtuada.

Este curso está pensado para tod@s aquell@s aficionad@s a la buena cocina que quieran aportar a sus platos ese "algo" que los hace realmente especiales. Deseo que este pequeño aporte os sirva en la cocina de cada día y también cuando tengáis invitados.

Todas las secciones y recetas de Cocinando paso a paso están a vuestra disposición y para cualquier aclaración tenemos nuestro consultorio.

consultorio@cocinandopasoapaso.com

Así que bienvenid@s a este laboratorio culinario, mezclar los diferentes elementos y como si fueseis modern@s alquimistas esperar los maravillosos resultados que a buen seguro serán una delicia para el paladar.

Ginger
Experta en Dietética y Nutrición
www.cocinandopasoapaso.com

CLASE 1

SALSAS A BASE DE LECHE

Para espesar una salsa cocida se acostumbra a usar el "roux", que consiste en una mezcla de mantequilla y harina que se cuece a fuego lento durante un par de minutos. La salsa bechamel es una salsa básica hecha con un "roux" y leche.

Por su composición se presta a múltiples combinaciones que varían su sabor y la hacen adecuada para muchos platos distintos

SALSA BECHAMEL

Ingredientes:

¾ de litro de leche
50 gr. de mantequilla
4 c.s. de harina
sal, pimienta y nuez moscada

Preparación:

1. En un cazo puesto al fuego, deshacer la mantequilla. Añadir la harina y mezclar bien.

2. Cocer dos minutos para hacer el "roux", sin dejar de remover con el batidor de varillas hasta que la mezcla resulte espumosa. Una cocción más prolongada cambiaría el color de la salsa y disminuiría el poder espesante de la harina,

3. Añadir la leche y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Sin dejar de remover llevar a ebullición y cocer durante 5 minutos. Es fundamental no dejar de batir para evitar que la salsa se enganche.

Esta salsa se utiliza mucho en la cocina italiana para cubrir canelones, lasañas, macarrones, etc., platos que luego van gratinados al horno.

SALSA MORNAY:

Ingredientes:

6 dl. (decilitros) de Salsa Bechamel
2 dl. de crema de leche
30 gr. queso Emmental rallado
30 gr. queso Parmesano rallado
2 yemas de huevo
30 gr. de mantequilla

Preparación:

1. Preparar un salsa Bechamel conforme explicamos en la pasada clase.

2, A 6 dl. de esta salsa le añadimos la crema de leche, los huevos batidos y los quesos. Ponemos a fuego lento hasta que los quesos estén derretidos.

3. Fuera del fuego añadimos la mantequilla.

Esta salsa es una bechamel enriquecida. Si se usa para gratinar hay que eliminar la mantequilla final. Es una salsa untuosa y clásica muy utilizada en la cocina europea.

Se utiliza con pescado y verduras cocidas al vapor. Y también para gratinar verduras como puerros, coliflor, brócoli, etc.

SALSA CARBONARA

Ingredientes:

4 yemas de huevo
2 c.s. de crema de leche
100 gr. de queso Parmesano rallado
sal, pimienta y nuez moscada
150 gr. de panceta ahumada cortada a trocitos
y frita con aceite de oliva

Preparación:

1. Batir las yemas de huevo, incorporar la crema de leche y la mitad del queso rallado. Sazonar con sal, pimienta y una pizca de nuez moscada.

2. Servir los espaguetis con la panceta frita y mezclar rápidamente con la salsa. Espolvorear el resto del queso por encima.

Esta salsa es un clásico en la cocina italiana que tiene diferentes variaciones según la parte de Italia donde se confeccione. Se puede calentar la crema de leche, e incluso no usarla en la salsa.

Lo importante es incorporar rápidamente los huevos a la pasta fuera del fuego para que la salsa quede cremosa.

Tradicionalmente se toma con espaguetis, pero nada impide usarla para condimentar cualquier tipo de pasta.

CLASE 2

SALSAS A BASE DE HUEVOS

La yema de huevo tiene la cualidad de emulsionarse perfectamente con diferentes líquidos, con esto obtenemos salsas finas y untuosas tanto en frío como en caliente.

SALSA MAYONESA

Para que no se corte hay que tener yemas y aceite a temperatura ambiente.
Se conserva unas 48 horas en frigorífico dentro de un bote de cristal.
Puede aromatizarse con mostaza.

Ingredientes:

3 yemas de huevo
1 cucharada de zumo de limón o de vinagre blanco
50 cl. de aceite de oliva
sal y pimienta

Preparación:

1. Poner las yemas en un bol, sazonar con sal y pimienta y batir con batidor de varillas hasta obtener una mezcla lisa.

2. Añadir el vinagre o zumo de limón y mezclar bien.

3. Al principio hay que verter el aceite gota a gota y batir siempre hacia la derecha. Cuando comience a espesar ir añadiendo el aceite en forma de hilo fino.

4. Si queda demasiado espesa, rebajarla con algo más de zumo de limón o vinagre.

FORMA RÁPIDA:

Poner yemas, sal, pimienta y zumo de limón o vinagre en el vaso del turmix. Añadir todo el aceite y poner el brazo del turmix apoyado en el fondo.

Mixar a potencia máxima sin mover el brazo de manera que las cuchillas toquen el fondo del vaso.

Cuando empiece a espesar empezar a mover el brazo de abajo a arriba hasta que la mayonesa esté perfectamente emulsionada.

SALSA HOLANDESA

Ingredientes:

4 yemas de huevo
1 dl. (decilitro) de nata
100 gr. de mantequilla de la mejor calidad
sal y pimienta
un chorrito de zumo de limón

Preparación:

1. Batir la yemas y ponerlas al fuego junto con la nata. No dejar de batir hasta que empiecen a espesar.

2. Fuera del fuego añadir la mantequilla y seguir batiendo. Sazonar con sal, pimienta y un chorrito de zumo de limón.

Esta salsa de sabor finísimo acompaña muy bien los espárragos y el pescado al vapor.

SALSA MUSELINA A LA MOSTAZA

Ingredientes:

2 c.s. de mostaza de Dijòn
3 yemas de huevo
El zumo de 1 limón
100 gr. de mantequilla a dados
sal y pimienta

Preparación:

1. Poner las yemas, el zumo de limón la mantequilla, sal y pimienta, en un cazo al baño de Maria, es decir dentro de un cazo mayor con agua hirviendo.

2. No dejar de batir hasta que la salsa resulte espumosa y empiece a espesar.

3. Sacar del baño de Maria y añadir la mostaza. Amalgamar bien los ingredientes y servir.

Esta salsa acompaña perfectamente todo tipo de pescados asados o al vapor y también los huevos escalfados, revueltos o pasados por agua.



LECCIÓN 3

SALSAS ATERCIOPELADAS

Un fondo o caldo concentrado de carne o pescado espesado con un "roux" se convierte en una salsa "velouté" o aterciopelada . Estas salsas pueden tomar más cuerpo añadiendo unas yemas de huevo batidas a la mezcla.

Pueden aromatizarse con diferentes ingredientes y especias y también darle color con purés de hortalizas o azafrán. Las salsas aterciopeladas pueden entrar en la composición de un plato, cubrir un alimento para gratinarlo al horno, o servirse solas para acompañar una carne o un pescado asado.

SALSA MUSELINA A LA CERVEZA

30 gr. de mantequilla
250 ml. (mililitros) de cerveza rubia
1 cebolla
sal y pimienta
un pellizco de mostaza en polvo
2 c.s. de harina
1 c.c. de azúcar
1 yema de huevo
150 ml. de crema de leche
2 limones
sal y pimienta

Preparación:

1. Picar la cebolla muy finita y sofreírla con la mantequilla unos minutos, añadir la harina y mezclar bién con espátula de madera. Cocer dos minutos sin dejar de remover.

2. Añadir la cerveza, azúcar, sal, pimienta y mostaza en polvo, dejar cocer lentamente durante 10 minutos, removiendo a menudo.

4. Colar la salsa, añadir la yema de huevo y la crema de leche, batir y rectificar el punto de sal. Calentar nuevamente la salsa sin que llegue a hervir.

Acompaña perfectamente pescado al horno o cocido.

SALSA AGRIDULCE ITALIANA

Ingredientes:

50 gr. de mantequilla
1 cucharada de harina
20 cl. de caldo de pollo muy concentrado
2 cucharadas de azúcar
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de alcaparras

Preparación:

1. En un cazo se derrite la mantequilla y se incorpora la harina removiendo sin cesar durante dos minutos para hacer un "roux". Añadir el caldo concentrado de pollo, batir para amalgamar la mezcla y reservar.

2. Poner el azúcar en un cazo a fuego lento, cuando empiece a colorear añadir el vinagre hirviendo (es importante que el vinagre hierva para evitar que el cambio de temperatura haga que el azúcar nos salpique y pueda quemarnos). Disolver bien el caramelo con el vinagre.

3. Añadir a la salsa y dejar cocer a fuego lento unos 20 minutos.

4. Ya fuera del fuego añadir las alcaparras y servir.

Esta salsa acompaña aves y pescados asados o al horno.

SALSA CUMBERLAND

Al parecer esta salsa debe su nombre a Ernest, Duque de Cumberland, un hermano del Rey Jorge IV de Inglaterra. Es una de las salsas típicas de aquel país y tradicionalmente se sirve con carne de ciervo o venado asada, jamón al horno y cabeza de jabalí.

Ingredientes:

6 escalonias picadas finamente
1 limón y 1 naranja (las pieles ralladas y el zumo colado)
1 bote de confitura de frambuesas
400 ml. de Oporto
1 cucharada de vinagre de manzana
un poco de jengibre fresco
2 cucharadas de maizena
sal y pimienta de Cayena molida

Preparación:

1. Escaldar las escalonias en agua hirviendo durante dos minutos, escurrir y reservar.

2. Deshacer la confitura al baño de Maria y colarla para eliminar las simientes.

3. Poner la confitura en un cacito, añadir las cebollas, las pieles de los cítricos y los zumos, el vinagre, un poco de jengibre rallado y el vino en el que habremos deshecho la maizena.

4. Encender el fuego muy bajito y sin dejar de remover esperar a que la salsa empiece a espesar. Retirar enseguida del fuego y sazonar con sal y una pizca de pimienta de Cayena.

Resulta ideal para acompañar lomo de cerdo asado y carne de caza en general, así como carnes asadas y frías.

CLASE 4

LAS SALSAS MACHACADAS

SALSA ROMESCO

Los orígenes de esta salsa típica de la provincia de Tarragona en Cataluña, son marineros. Existen muchas variedades de la misma salsa y prácticamente cada familia tiene la suya propia. Esta que os dejo aquí es muy adecuada para tomar con pescado o marisco y para aliñar ensaladas.

Ingredientes:

2 pimientos llamados de Romesco o choriceros (son unos pimientos rojos, secos y de forma espatulada, que no pican) si no es posible encontrarlos los sustituiremos por una cucharadita de pimentón dulce de la mejor calidad (paprika dulce).
1 cabeza de ajos
2 tomates rojos
25 gr. de almendras tostadas
25 gr. de avellanas tostadas
un chorrito de vinagre de vino blanco
aceite de oliva
sal

Preparación:

1. La cabeza de ajos y los tomates se asan enteros y con su piel. Cuando están fríos se pelan y se reservan.

2. Tradicionalmente se hace la salsa majando los frutos secos en el mortero, pero para aligerar el tiempo usaremos un turmix. Ponemos en un bol las almendras y avellanas, ajos sin piel y tomates sin piel ni semillas.

3. Si usamos los pimientos de Romesco debemos ponerlos unos minutos en agua tibia para poder rascar la pulpa con una cucharilla. Solamente utilizaremos esta pulpa. Si usamos el pimentón (paprika) lo añadimos directamente al bol con el resto de ingredientes.

4. Ligamos los ingredientes con aceite de oliva en cantidad suficiente para conseguir una salsa espesa y sin grumos. Sazonamos con sal y le damos un toque de vinagre.

SALSA PESTO

Una de las más tradicionales en Italia, acompaña todo tipo de pasta. En alguna región italiana sustituyen los piñones por nueces.

Ingredientes:

1 ramito de albahaca fresca
3 dientes de ajo
2 cucharadas soperas de piñones
50 gr. de queso Parmesano recién rallado
15 cl. de aceite de oliva.
sal

Preparación:

1. Ponemos en un bol las hojas de albahaca, ajos, piñones, queso y aceite de oliva.

2. Lo pasamos todo por el turmix y sazonamos con sal.

3. Y ya está la salsa pesto lista para usar. Puede guardarse un par de días en el frigorífico, y también puede congelarse con un tiempo de conservación de 3 meses.

SALSA GRIEGA TZATZÍKI

El Tzatzíki se sirve generalmente como entrante acompañado de pan. Pero puede servirse igualmente con cordero o pescado asado.

Ingredientes:

8 yogures naturales (si es posible griegos)
1 pepino grande
3 dientes de ajo
1 cucharada de vinagre de vino blanco
2 cucharadas de aceite de oliva
2 ramitas de menta fresca

Preparación:

1. Poner una gasa dentro del colador chino y dejar que los yogures escurran durante 30 minutos encima de un bol para eliminar todo el suero.

2. Pelar el pepino y rallarlo encima de una escurridora, añadir una cucharadita de sal y dejar que suelte al agua unos 15 minutos. Con una cuchara prensar bién la pulpa para extraer todo el líquido.

3. Los dientes de ajos se pasan por el prensa ajos y se ponen en una ensaladera. Añadir los yogures, la pulpa del pepino, el aceite y el vinagre. Salar y dejar el Tzatzíki en el frigorífico durante una hora.

4. En el momento de servir decorar con hojas de menta fresca.



CLASE 5

LAS SALSAS DIETÉTICAS

SALSA CALIFORNIA

Ingredientes:
200 gr. de queso desnatado en crema
½ aguacate maduro
1 cebolleta tierna
zumo de 1 limón
eneldo fresco picado
sal y pimienta.

Preparación:

1. Picar la cebolla finamente.

2. Batir el queso y mezclarlo con la carne del aguacate hasta que quede una crema homogénea.

3. Mezclar con la cebolleta picada y sazonar con sal, pimienta y eneldo picado.

Para ensaladas, verduras crudas y asadas en barbacoa.



SALSA VINAGRETA A LA MOSTAZA

Ingredientes:

2 cucharadas soperas de aceite de oliva
1 cucharada de mostaza de Dijòn
1 cucharada sopera de zumo de limón
1 cucharada sopera de vinagre
sal y pimienta

Preparación:

Batir juntos todos los ingredientes.

Para todo tipo de ensaladas y verduras crudas

SALSA VINAGRETA DE TOMATE

Ingredientes:

100 gr. de pulpa de tomate rojo
1 c.c. de mostaza
2 c.c. de vinagre de manzana
sal y pimienta

Preparación:

Pasar todos los ingredientes por el turmix.

Perfecta para ensaladas.

CLASE 6

LAS SALSAS DIETÉTICAS (Continuación)

SALSA DE YOGUR

Ingredientes:

1 yogur natural
el zumo de un limón
1 cucharada de aceite de oliva
1 cucharadita de mostaza a la antigua (con el grano de mostaza)
perejil trinchado
sal y pimienta

Preparación:

Mezclar y batir todos los ingredientes hasta obtener una salsa homogénea

Ideal para verduras cocidas o crudas y ensaladas.



SALSA MARCHAND DE VIN (Comerciante de vinos)

Ingredientes:

1 vaso de vino tinto
4 escalonias
250 ml. (mililitros) de agua
250 ml. de caldo
1 cucharada de harina
sal y pimienta

Preparación:

1. Pelar y picar las escalonias . Ponerlas en un cacito junto con el vino, agua y caldo. Salpimentar y dejar cocer a fuego lento hasta que se reduzca a la mitad.

2. Deshacer la cucharada de harina en un poco de agua fría y añadir a la salsa. Poner nuevamente al fuego sin dejar de remover y dejar cocer unos 4 minutos.

3. Rectificar el sazonamiento y servir.

Para carnes y pescados asados o hervidos.



SALSA BEARNESA

Ingredientes:

200 gr. de queso blanco descremado
3 yemas de huevo
3 escalonias
½ vaso de vino blanco seco
2 c.s. de vinagre de manzana
unas hojas de estragón
sal y pimienta

Preparación:

1. Picar las escalonias, ponerlas en un cazo con el vino y el vinagre, llevar a ebullición y dejar reducir.

2. Fuera del fuego añadir las yemas de huevo.
Poner el cazo al baño Maria, sin dejar de remover hasta que se forme una crema.

3. Fuera del fuego sazonar con sal y pimienta, añadir el estragón. Una vez tibia la salsa añadir el queso y batir hasta que quede homogénea .

Perfecta para pollo y pavo asados o hervidos.
Para pescados reemplazar el estragón por zumo de limón.
Para ternera asada, reemplazar el estragón por pimienta verde.

CLASE 7

SALSAS PARA POSTRES

CREMA INGLESA

Ingredientes:

6 yemas de huevo
120 gr. de azúcar
1/2 vaina de vainilla
60 cl. (centilitros) de leche

Preparación:

1. Calentar la leche hasta casi el punto de ebullición, añadir la media vaina de vainilla y dejar en infusión fuera del fuego.

2. Batir las yemas con el azúcar hasta que la mezcla blanquee y forme una cinta al levantar el batidor.

3. Quitar la vainilla de la leche y añadir poco a poco a la crema de huevos sin dejar de batir.

4. Poner la crema a fuego muy lento, y sin dejar de batir esperar a que empiece a espesar.

5. Poner la crema encima de un recipiente con cubitos de hielo para que no siga cociendo y seguir batiendo un par de minutos.

6. Servir inmediatamente. Si no se usa enseguida hay que mantenerla tibia poniendo el cazo en un baño Maria

Acompaña budines y pasteles.

COULIS DE FRAMBUESAS

Ingredientes:

250 gr. de frambuesas
80 gr. de azúcar lustre
el zumo de 1 limón

1. Batir las frambuesas con el azúcar y el zumo de limón.

2. Colar a través de una fina gasa para retirar las pepitas y reservar en el frigorífico hasta el momento de servir.

Esta salsa es ideal para acompañar helados, sorbetes y carlotas de frutas

SALSA DE ALBARICOQUES

Ingredientes:

½ Kilo de albaricoques maduros y deshuesados
15 cl.(centilitros)del almíbar de un bote de melocotones
15 cl. de vino de Oporto o Jerez dulce

1. Cocer los albaricoques con el almíbar y el vino unos 10 minutos, hasta que estén bien tiernos.

2. Pasar almíbar y albaricoques por el turmix y colar a través de una gasa fina.

3. Servir la salsa fría o caliente.

Se sirve fría con budines y caliente para acompañar cerdo o pato asado.

CLASE 8

SALSAS PARA POSTRES (Continuación)

SALSA SABAYÓN

Ingredientes:

6 yemas de huevo
200 gr. de azúcar
30 cl. (centilitros) de jerez dulce

1. Esta salsa de trabaja al baño Maria. Se introduce un cazo dentro de una cazuela mayor puesta al fuego con agua caliente.

2. Poner yemas y azúcar en el cazo y batir hasta que la mezcla resulta pálida y forme una cinta al levantar el batidor.

3. Añadir el vino y seguir batiendo. Poco a poco la mezcla se volverá espumosa y duplicará su volumen.

4. Seguir batiendo unos 5 minutos más hasta que la salsa se vea ligera y espumosa.

5. Si se va a tomar fría hay que dejar el cazo encima del hielo y remover de vez en cuando hasta que se enfríe totalmente, se guarda tapada en el frigorífico.

Esta salsa en caliente acompaña perfectamente las frutas cocidas y en frío los budines, pasteles y frutas frescas.

SALSA DE CHOCOLATE

Ingredientes:

250 gr. de chocolate de cobertura (chocolate negro)
60 gr. de mantequilla
10 dl. de agua

Preparación:

1. Trocear el chocolate y ponerlo en un cazo con el agua. Fundirlo en el microondas 1 minuto a potencia máxima o al baño Maria, poniendo el cazo encima de una cazuela con agua caliente al fuego y batiendo hasta que esté completamente deshecho.

2. Retirar el chocolate del fuego y añadir la mantequilla cortada a dados.

3. Remover bién hasta que la mantequilla se deshaga.

4. Servir la salsa inmediatamente.

Sirve para acompañar helados y para cubrir pasteles o petits fours.



Espero que hayas disfrutado este pequeño curso. Si tienes alguna duda o consulta no dudes en escribirme y procuraré ayudarte.

Muchas gracias y hasta siempre.

Ginger
Experta en Dietética y nutrición
consultorio@cocinandopasoapaso.com
www.cocinandopasoapaso.com